

PATIENTENINFO:

Depressionen

Depressionen sind Zustände **gedrückter Stimmung** (u.a. Erleben von Schwermut, Traurigkeit, Leere), **Interessenlosigkeit** (u.a. an Aktivitäten, der Umwelt oder anderen Menschen) und **vermindertem Antrieb** („*sich zu nichts aufraffen können*“) über einen Zeitraum von mindestens 2 Wochen, die zusätzlich mit Beeinträchtigungen des Schlafes, des Appetits, der Konzentration und des Selbstwertgefühls einhergehen. Nicht selten treten (meist unbegründete) Schuldgefühle, mitunter auch Todesgedanken auf. Depressionen sind häufig. So geht man aktuell davon aus, dass mindestens 20%, d.h. ca. jeder 5., im Laufe seines Lebens einmal an einer depressiven Phase leidet (Kessler & Üstün, 2008). Da jeder Mensch „*mal einen schlechten Tag hat*“ und solche emotionalen Zustände kennt, wurde die zeitliche Begrenzung von 14 Tagen eingeführt. D.h. erst wenn das Beschwerdebild länger als 2 Wochen und dauerhaft anhält, ist von einer **behandlungsbedürftigen Krankheit** auszugehen. Oftmals gehen Depressionen mit einem verschobenen Tag-Nacht-Rhythmus einher. Betroffene kommen morgens schwer aus dem Bett, fühlen sich tagsüber oft „*wie gerädert*“ und finden abends schwer- bis nicht in den Schlaf. Mit der Zeit stellen sich körperliche Erschöpfung und Hilflosigkeit ein. Die Machtlosigkeit mündet mitunter in Selbstzweifeln, Pessimismus und Gelähmtheit. Das (nahe) Umfeld leidet häufig mit und es kommt zu vermehrten Spannungen in den Beziehungen, da die Angehörigen den Zustand des Betroffenen selbst schwer aushalten können.



Ursache, Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen.

Ursache. Man geht heute von einem **bio-psycho-sozialen Entstehungsmodell** der Depression aus.



Das bedeutet, es gibt nicht DIE Ursache, sondern stets eine Vielzahl von Faktoren, die zur Krankheitsentstehung beitragen. Einen großen Einfluss hierbei spielen **Stress** und dessen Umgang. **Genetische Faktoren** spielen, vor allem in der Bereitschaft Emotionen zu entwickeln, eine Rolle. Ebenso werden **Fehlregulationen** verschiedener **Körpersysteme** diskutiert (u.a. Hormonsystem, Schlaf- & Wachrhythmus, Neurotransmittersystem wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin). Bei den **sozialen Faktoren** wirken vor allem **Verlusterfahrungen** (u.a. Todesfälle) oder **Lebensereignisse**, die das **Selbstbild** betreffen, als depressiogen. Ebenso spielen **psychologische Faktoren** eine maßgebliche Rolle. Das können beispielsweise der **Verlust** von positiven **Verstärkern** (Dinge, die einem gut tun), **Denkfehler** (u.a. „*Schwarz-Weiß-Denken*“), innere Konflikte (u.a. „*Starksein wollen vs. Trost benötigen*“) oder ein **verringertes Selbstwert** sein.

Aufrechterhaltung^{*1}. Depressionen bleiben häufig bestehen, da Stress durch Betroffene unzureichend reguliert werden kann, Verluste nicht akzeptiert werden können, Tätigkeiten nur durchgeführt werden, „*wenn die Stimmung passt*“, sich Depressive häufig zurückziehen und nicht mehr tun, was ihnen eigentlich gut tun würde. (*1: stellt nur einen Auszug der bedeutsamen Faktoren dar)

Diagnostik von Depressionen.

Die Beurteilung von Depressionen erfolgt anhand eines **klinischen Interviews**, um mögliche weitere Erkrankungen nicht zu übersehen, einer **biographischen Anamnese** und **Fragebogenuntersuchung(en)**. Im Verlauf kommen **Wochenprotokolle**, **Depressionstagebücher** und **Verhaltensbeobachtungen** zum Einsatz. Eine körperliche- & Blutuntersuchung (Konsiliaruntersuchung^{*2}) beim Hausarzt oder Internisten ist zusätzlich erforderlich. (*2: die Überweisung erhalten Sie durch den Psychotherapeuten) Hier in der Praxis erfolgen regelmäßige Untersuchungen (in der Regel pro Quartal) ihrer Depression, um Veränderungen sicht- und erlebbar zu machen.



Therapie von Depressionen.

Depressionen lassen sich nach aktuellen Behandlungsempfehlungen ^(S3-Leitlinien) am besten durch **kognitive Verhaltenstherapie** behandeln. Bei schweren Symptomen oder deutlichem Leiden, können zeitweise Medikamente, sogenannte Antidepressiva, hilfreich/notwendig sein. In der Therapie geht es darum, dass Sie einen Rahmen erhalten, wo Sie möglichst unbefangen über ihre alltäglichen Schwierigkeiten reden können. Erfahrungsgemäß geht es dabei häufig um Schwierigkeiten, die sie mit sich oder anderen Personen erleben. Gleichzeitig geht es darum, ihr Leben im Alltag (wieder) positiv zu gestalten. Hierbei haben tägliche Bewegung/Sport,



Tagesstruktur, Ernährung und Schlaf einen gewichtigen Einfluss und werden vor allem zu Beginn der Therapie besonders beachtet. Es ist wichtig, sich zu Anfang darüber auszutauschen, was ihre Rolle als Patient ist und was Sie selbst tun können, um sich zu helfen, als auch, welche Aufgaben der Therapeut übernimmt. Die Formulierung von Zielen für ihre Behandlung ist bei Depressionen besonders wichtig. Insofern ihre Beziehungen unter der Depression leiden, kann es sehr hilfreich sein, Paar- oder Angehörigengespräche durchzuführen. In ihrer Therapie werden Sie vermutlich etwas Zeit und Geduld benötigen. Insgesamt ist die Chance, dass es ihnen innerhalb von 3 Monaten nach Therapiebeginn deutlich besser geht, sehr hoch (zw. 60-70%). Manchmal kann es auch länger dauern. Grundsätzlich können Sie durch ihre **aktive Mitarbeit** in ihrer Behandlung sehr viel verändern.

Für SIE zur Überprüfung*³. (Kreuzen Sie für sich an)

	Ja	Nein
<input type="radio"/> Fühlen Sie sich häufig bedrückt oder niedergeschlagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Haben Sie in letzter Zeit weniger Lust/Freude an Dingen, die Sie sonst mochten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Fällt es ihnen zuletzt schwerer, sich aufzuraffen oder zu motivieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Bemerken Sie, dass es ihnen schwerer fällt sich zu konzentrieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Fühlen Sie sich weniger selbstsicher oder haben das Vertrauen in sich verloren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Machen Sie sich vermehrt Vorwürfe oder fühlen sich schuldig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Haben Sie häufiger Gedanken an den Tod?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Hat sich ihr Appetit oder ihr Gewicht in letzter Zeit verändert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Hat sich ihr Sexualleben, auch die Lust generell, verändert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Grübeln Sie in letzter Zeit vermehrt über Dinge des Alltags nach?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Leiden Sie in letzter Zeit vermehrt unter Schmerzen (u.a. Kreuz, Rücken, Kopf)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> Haben Sie bemerkt, dass Sie sich vermehrt zurückziehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*3: Die Fragen ersetzen keine Diagnostik und dienen lediglich einer ersten Orientierung.

Für Ihre Notizen. (Bitte notieren wichtige Fragen, Anmerkungen, Erkenntnisse und besprechen Sie mit ihrem Therapeuten/Angehörigen)



Lernen Sie **Ihre Depression** genauer kennen. (zur Selbstreflektion)

In dem Bereich merke ich meine Depression und darin merke ich es (Symptom)	
Fühlen u. Gefühle	
Körper	
Gedanken	
Verhalten	
Beziehungen	
Sonstiges	

Zu Guter letzt.

Ich wünsche Ihnen viel Zuversicht und Durchhaltevermögen auf dem Weg ihre Depression hinter sich zu lassen, um ein freies und selbstbestimmtes Leben zu führen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht allein dabei sind. Weitere wertvolle Hinweise finden Sie bei der **Deutschen Depressionshilfe**, erreichbar unter www.deutsche-depressionshilfe.de